∞

配布委託先 ㈱ダイコク



夏野菜で猛暑を元気に

暑さで食欲が落ちがちな夏。そうめんは 食べやすいですが、それだけでは栄養が不 足するので夏野菜をたっぷり使い具沢山の レシピに。疲労回復やエネルギー代謝に効 果的なビタミンB₁やたんぱく質を多く含 む豚肉は夏バテ予防におすすめの食材のひ とつです。また、ミョウガやネギなど薬味 もたっぷり使うことで食欲もアップ!枚方 の暑い夏を元気に過ごしましょう。



◀レシピを考案した摂南 大学農学部食品栄養学 樽井研究室のみな さん。今回の枚方キッチ ン作成の様子は市 YouTubeで公開予定!



量:2.5g

◀穂谷でオクラなどを栽培して いるアットザフィールドの阿部 亜紀さん。クイズde広報に登 場する[紫麻]へ野菜を卸して いるほか店頭でも販売中。

栄養価(1人分)エネ ルギー: 518kcal / たんぱく質: 23.2g/ 脂質:17.0g/炭水化 物:62.5g/食塩相当



全レシピを市ホーム -ジに掲載中!

材料(2人分)

摄南大学

そうめん 3束(150g) 豚ロース肉 120g (しゃぶしゃぶ用) オクラ 8本(80g) ナス 1本(90g) 梅干し 2個(20g) かつお節(小袋) 2パック (4g) 豆乳 100cc めんつゆ (ストレート) 大さじ4 ごま油 小さじ1 葉ネギ (刻んだもの) 大さじ2 (10g) ミョウガ 1個(20g) 白ごま 小さじ2

作り方

(1)オクラはさっとゆで、輪切りにする。 (2)ナスはへたを切り落としてラップに

包み、電子レンジ (600W) で約2分 加熱する。粗熱がとれたら手で細長 く割く。

(3)梅干しは種を除いて刻む。

(4)そうめんを表示どおりゆで、氷水に さらす。そうめんをゆでたお湯でそ のまま豚肉をゆでる。

(5)ボウルに(1)~(3)、かつお節、豚肉を 入れて混ぜ合わせる。

(6)そうめんを器に盛り、Aをかける。 (5)と葉ネギ・ミョウガをのせ、白ごま をかける。

·の詳細は健康づくり課(**な**841・1458、**20**841・3039)へ。

夏バテ予防冷やしそうめん

クイズ de 広報

Α

今月のプレゼントはこちら! 里山四季菜 紫麻の ランチ「ミニ懐石」





穂谷2-6-1 ☎845-6263 インスタグラム「satoyama_shima」

今年4月、穂谷にある古民家を改装してオープンした「壬-み ずのゑ-」1階の料理店。枚方産の旬の野菜を使った懐石料理が 提供されています。店頭では穂谷で採れた野菜の販売も。ラン チは予約優先・ディナーは前日までに要予約。水・木曜定休。

抽選で各3人にA里山四季菜 紫麻の「ミニ懐石」ラン チの引き換えチケットBクリアファイルとQUOカード (500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

妊娠・子育てを〇〇〇〇支援する ○○○○こどもセンターを枚方市駅前に 設置。〇に入る言葉は?

(1)まるっと (2)ふわっと (3)さらっと

先月の答え

(3)

▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・メール・ ファクスに住所・氏名 (ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、 応募する賞品(AまたはB)、広報ひらかたの感想を書いて市広 報プロモーション課 (〒573-8666) へ。8月15日必着。1人1通。 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

働広報プロモーション課☎841・1258、
■846・5341、

⊠kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

枚方市コールセンター ☎072•841•1221

平日:午前8時~午後7時 土・日曜、祝日:午前8時~午後5時 四807・3066 24時間受付

ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル ☎0120•513•080 24時間対応

医師や看護師などが相談に応じます **200120.531.665** ※市ホームページにファクス専用相談シートあり

人の動き [6月末現在]

(人口) 39万2748人[前月より243人減] (男:18万7723人 女:20万5025人)

世帯 18万6505

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 885人

転出 951人

出生 170人 死亡 347人

